

アストラゼネカ健康保険組合

けんぽ ニュース

2024 Winter
vol.35

CONTENTS

- P2 今年こそ!“推し”を見つけて生活チェンジ♪
- P3 つらい症状があれば相談を！ 更年期障害
- P4 「年取の壁」と被扶養者認定の時限措置について
- P5 桶ばあ&カパ子のぶらり温泉手帳R
色つき温泉へ行くこの巻
- P6 「医療費のお知らせ」について
- P7 確定申告時における医療費通知を用いた
医療費控除について
- P8 簡単お弁当レシピ そぼろと生姜の中華粥



ランドヴァッサー橋(スイス)

今年こそ!

“推し”を見つけて生活チェンジ♪

“推し”とは、他人に勧め（推し）たくなるほど好きなこと、ハマっているもののこと。そして、その推しに関連する活動は、“推し活”と呼ばれています。

この推し活を、健康づくりに活かしてみませんか？好きなことをしながら健康になれば一石二鳥ですね。新年は、新しいことを始めるのによいタイミング。“推し”を見つけて、楽しく充実した1年を過ごしましょう。

おしかわ 押川さん(30代男性)の生活チェンジ

Before

- インスタント食品やファストフードがメインの食生活
- 運動習慣はなく、夜更かしが趣味



★動画サイトで
見つけた筋トレ系
YouTuberにハマる



After

- たんぱく質など自分に必要な栄養を意識し、食生活が改善
- 週3回ジムに通って、規則正しい生活に
- 寝起きがよくなり、朝食も取るようになった



おすだ 御酔田さん(40代女性)の生活チェンジ

Before

- 忙しい毎日で常にイライラ
- ストレス解消のスイーツが増えていきらキロ増



★テレビで見た
海外サッカー選手に
ハマる



After

- 現地へ応援に行くために、英語の勉強を始めて毎日が充実
- 家族でサッカーをするようになって運動不足も解消
- 熱中することでイヤなことを忘れられるように



おすやま 押忍山さん(50代男性)の生活チェンジ

Before

- 仕事のストレスをお酒で解消
- 睡眠が浅く、休日は昼過ぎまで寝てしまう



★たまたま行った
展覧会で仏像に
ハマる



After

- 休日は仏像を見るために早起きして外出するようになる
- お酒の量が減り、よく眠れる日が増えてきた
- 知識欲が刺激され、仕事も楽しく感じるようになる



推し活で心が潤う時間を

ストレスを感じたとき、甘いものやお酒をとりすぎてしまう人は、別のストレス解消法がないと摂取エネルギーが過剰になり、メタボリックシンドロームなどのリスクも上がってしまいます。

推し活で心が満たされると、飲食でストレス解消しなくてもよくなるので、推し活ライフを楽しみながら、生活リズムを整えましょう。

推しを見つけよう!

推しは自由に選んでOK。選び方のポイントは、前向きな気持ちになれること。推し活をしているときに前向きになれることはもちろん、仕事や家事なども推しがあることでがんばれる、という存在を選ぶのがおすすめです。

*推しの例：有名人（俳優、アーティスト、歴史上の人物、スポーツ選手等）、マンガのキャラクター、仏像、動物、作品（映画、建築等） など



女性のからだ ケア&キュア

監修 ● 医学博士 武曾 綾子

つらい症状が
あれば相談を!

更年期障害

「更年期障害」という言葉はよく知られていますが、症状が多様で、自分のつらい症状が更年期障害だと気づかず悩んでいる女性が少なくありません。思い当たる人は一度、婦人科に相談してみましょう。

適切な治療を受けることで症状が軽減される

日本人女性の平均閉経年齢は50.5歳で、閉経の前後あわせた10年間（45～55歳ごろ）を「更年期」といいます。更年期になると卵巣の機能が低下して女性ホルモンのエストロゲンの分泌が急激に減少し、さまざまな不調が現れやすくなります。これが「更年期症状」で、日常生活に支障をきたすほどつらいものを「更年期障害」といいます。更年期障害は症状が多様ですが、適切な更年期医療を受けることで症状が軽減されます。更年期に原因のわからないつらい症状があれば、まずは婦人科に相談してみましょう。

更年期障害のおもな症状

- **精神神経系の症状**
頭痛、めまい、不眠、不安感、イライラ、抑うつなど
- **血管運動神経系の症状**
ほてり、のぼせ、動悸、発汗、むくみなど
- **皮膚・分泌系の症状**
口の乾き、ドライアイなど
- **消化器系の症状**
吐き気、便秘・下痢、胃もたれ、胸やけなど
- **運動器系の症状**
肩こり、腰や背中での痛み、関節や手指の痛み・しびれ・変形など
- **泌尿器・生殖器系の症状**
月経異常、尿失禁、性交痛など



更年期障害のおもな治療方法

更年期障害の発症にはエストロゲンの減少のほか、生活環境やストレス、性格なども関係しています。そのため、十分な問診を行ったうえでホルモン補充療法や漢方薬を中心とした治療を行います。

【ホルモン補充療法 (HRT)】

エストロゲンの不足を補う治療。貼り薬、塗り薬、飲み薬がある。とくに、ほてりやのぼせ、発汗、イライラ、抑うつなどに効果がある。

【漢方薬】

「婦人科3大処方」と呼ばれる当帰芍薬散や加味逍遙散、桂枝茯苓丸を中心に、その人の症状や体質などに合ったものが処方される。

【向精神薬】

抑うつやイライラ、不眠など精神面の症状がもっともつらい場合は、抗うつ薬や抗不安剤、睡眠導入剤などが用いられる。

生活習慣の改善も有効

食事や運動、睡眠などの生活習慣を見直すことで、更年期障害が乗り越えやすくなる。

- 主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をとる。
- 大豆イソフラボンを含む豆腐などの大豆製品を積極的にとる。
- ウォーキングやストレッチなどの適度な運動を習慣にする。
- 寝る前はリラックスして入眠をよくして質の高い睡眠をとる。



「年収の壁」と被扶養者認定の 時限措置について

- 人手不足による労働時間延長などに伴う一時的な収入増による
- 2025年度末までの時限措置

年収が一定額を超えると税や社会保険料が増え、手取り収入が減少してしまうため、一定の収入を超えないように就業調整を行う「年収の壁」への対応に当たって、全世代型社会保障構築本部において、「年収の壁・支援強化パッケージ」が決定され、2023年10月20日付で適用されました。

今回の措置は、**人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な収入変動**により、年収が130万円(60歳以上または障害年金受給者は180万円)以上となった場合にのみ、事業主の証明によって、連続2回までを上限として被扶養者の認定を可能とする**2025年度末までの時限措置**となります。

「人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な収入変動」と認められる条件(概要)

1. パート・アルバイト等、事業主と雇用関係にあること

※自営業・フリーランスの方は対象外



2. 勤め先での人手不足による一時的な就労時間等の増加によるものであること

※雇用契約書等による年間収入の見込み額が130万円以上となる場合は対象外

※時給の改定(増額)、手当の増加による給与の増額は対象外

※「一時的な収入変動」かどうかの判断は、事業主の証明の提出を受け、雇用契約書等も踏まえつつ、健康保険組合で行います。

3. 被扶養者の認定時および年1回実施の資格確認調査時に以下の書類を提出すること

- ①「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書
- ②雇用契約書等の収入見込み額が確認できる書類
- ③直近3カ月間の給与明細書および直近1年間の所得証明書



関連サイト


厚生労働省ホームページ 年収の壁・支援強化パッケージ
https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html

スマホはこちらから



年収の壁に関するお問い合わせ先

年収の壁突破・総合相談窓口(厚生労働省)

 **0120-030-045** (フリーダイヤル・無料)

受付時間 平日8時30分～18時15分(土日・祝日・12月29日～1月3日はご利用いただけません)



監修: 温泉ソムリエ 天野勢津子 温泉を心のビタミンとするイラストライター。湯船からあふれる温泉の魅力を伝えるべく活動中。

色つき温泉へ行こうの巻

カバ子



私、温泉の中でもとくに色つきの温泉が大好き！

桶ばあ



その気持ちよくわかるぞ。白や茶色の濁り湯に入るとテンションが上がるのう。



そうなんです！想像したら行きたくなってきちゃった。どこかおススメの温泉に連れて行ってください！

湯の峰温泉「つぼ湯」

開湯1800年の「つぼ湯」は、実際に入浴できる世界遺産の温泉として有名じゃ。天然岩で作った小さな湯壺の足元からは熱い源泉が湧き出し、湯の色は1日7回変わるともいわれておるぞ。2022年4月にリニューアルオープンした隣の公衆浴場は、つぼ湯利用者は無料で入浴できるので、こちらを忘れず入るべし。

泉質: 含硫黄-ナトリウム-炭酸水素塩泉
色: 7色に変化 温度: 92度
適応性: リウマチ性疾患、糖尿病など
所 和歌山県田辺市本宮町湯峯110
☎ 0735-42-0074 休 不定休
¥ 大人: 800円、12歳未満: 400円
※公衆浴場の料金を含む
時 6:00~21:00 (1組30分の交代制)
交 電車: JR紀勢本線「紀伊田辺駅」から龍神バス「湯の峰温泉」下車
車: 阪和自動車道「南紀田辺IC」から国道42号、国道311号経由で約60km
HP <https://www.hongu.jp/onsen/yunomine/tuboyu/>

名湯宝乃湯

地下800mから自噴する温泉が自慢の日帰り入浴施設じゃ。湯量の豊富さを活かし「黄金泉」とよばれる濁り湯を、加水や循環ろ過をすることなくかけ流しておるぞ。湯船の周りに温泉の析出物がこんもりと堆積しているのは温泉成分が濃ゆ〜い証。都会ではなかなかお目にかかれない光景なので、要チェックじゃ。

泉質: 含炭酸 ナトリウム-塩化物強塩温泉
色: 黄褐色 温度: 約37度
適応症: 関節痛、冷え性など
所 兵庫県宝塚市中筋3丁目3番1号
☎ 0797-82-1126 休 無休(メンテナンス休館あり)
¥ 中学生以上: 900円、小学生以下: 400円
時 朝 10:00~24:00 (入浴最終受付 23:00)
交 電車: JR「中山寺駅」から徒歩10分、阪急宝塚線「中山観音駅」から徒歩15分(送迎バスあり)
車: 国道176号線荒牧交差点から県道335号線を、北へ直進約1.2km
HP <http://meitou-takaranoyu.com/>

茶
含鉄泉に多く、湧出時は透明で酸化して茶色になる。「婦人の湯」ともよばれ貧血などによいとされる

有馬など関西ではおなじみじゃが、じつは珍しい泉質

白
火山地帯の硫黄泉に多く、独特の匂いと色で人気。湧出時は透明で、酸化して白濁する。

「サ・温泉」って感じよね〜

緑
温泉の粒子が光を散乱させ青くなり、そこに温泉の成分が合わさり緑色に。泉質は硫黄泉やナトリウム塩化物強塩泉など。「神秘の湯」とよばれることも。

色つき温泉に聞いたら一番いいことは...

同じ温泉でも季節、時間帯、天候、湯のコンディションなどで色が変わるんじゃ

温泉も生きるのよ〜



カバ子の温泉探訪記

お洒落な休日にピッタリ アクアイグニス 片岡温泉

アクアイグニスは、広い敷地の中に、スイーツ店やパン屋、レストラン、宿泊棟などが集まったお洒落なリゾート施設です。「温泉はおまけ程度じゃないの」と思っていたら、とんでもない勘違いだったわ。加水・加温・循環なしの100%源泉かけ流しで、シャワーまで温泉なの！
竹林を見ながら入れる露天風呂は癒し効果抜群よ♡

カバ子

泉質 アルカリ性単純温泉
備考 源泉かけ流し
色 黄緑色
温度 約45.2度
pH 8.5
適応症 慢性消化器病、神経痛など

所 三重県三重郡菟野町菟野4800-1
☎ 059-394-7733
¥ 大人(中学生以上) 平日600円・土日祝800円、子ども(3歳~小学生まで) 平日300円・土日祝400円
時 6:00~24:00 休 無休
交 近鉄湯の山線「湯の山温泉駅」から徒歩8分
新名神高速道路「菟野IC」から約5分
HP <https://aquaignis.jp/>

※上記各施設の営業時間・料金等は2024年1月15日時点の情報です。詳細は各HPでご確認ください。



「医療費のお知らせ」について

アストラゼネカ健康保険組合では、「医療費のお知らせ」をWEBで配信しています。「医療費のお知らせ」とは、みなさんやご家族が病院窓口で支払った医療費や、アストラゼネカ健康保険組合が負担する医療費をお知らせするものです。

※公開される情報は、医療機関からのレセプト（診療報酬明細）到着の都合上、約3カ月前の診療内容となります。

掲載内容に誤りがないか チェックしてください。

誤った医療費の請求や不審な請求は「医療費のお知らせ」をチェックすることによって発見できることがあります。

実際に、被保険者の方がこのWEBの内容を確認する中で、医療機関の窓口で支払った自己負担額（領収書額）とWEB上の「あなたが支払った額」に差異があることがわかりました。これは、本人には請求しませんが、レセプト上で点数が加算されていたケースです。

もし、不明な点があれば、すぐにアストラゼネカ健康保険組合までご連絡ください。

医療費の総額を 実感してみてください。

病院窓口の支払いだけでは気づきづらいものですが、医療費は思いのほか高額です。「医療費のお知らせ」には自分自身が支払った医療費だけでなく、アストラゼネカ健康保険組合が負担している医療費も掲載されていますので、治療にかかるコスト全体が把握できます。

「医療費のお知らせ」ログイン方法

IDとパスワードを 入力してログイン

①ログイン画面の表示

インターネットブラウザのアドレス欄に <https://kosmoweb.jp> と入力するとログイン画面が表示されます。

②ログイン

ご自身で設定したユーザIDとパスワードを入力して「ログイン」ボタンをクリックします。

パスワードを 忘れたとき

①ログイン画面から「パスワードを忘れた方はこちら」をクリック。

②登録済のユーザIDとメールアドレスを入力し、「実行」をクリック。

③登録されているメールアドレスに「仮パスワード」が届きます。

④「ユーザID」、「仮パスワード」および「生年月日」を入力し、ログインしてください。

「仮パスワード」はログイン後、ご自身で必ず変更してください。

ユーザIDを 忘れた場合

①ログイン画面から「IDを忘れた方はこちら」をクリック。

②自身の健康保険証を手元に準備する。

③すべての項目に入力して確認ボタンをクリックします。

医療費控除用の医療費通知データ(XML形式)のダウンロード手順

- ①「医療費のお知らせ」画面からユーザー IDとパスワードを入力し、ログインします。
- ②メインメニュー画面の「医療費控除用通知」をクリックします。
- ③医療費控除用通知メニュー画面の「医療費控除用通知」をクリックします。
- ④医療費控除用通知（e-Tax向け）ダウンロード画面に表示されている該当の「ダウンロードボタン」をクリックします。PCの「ダウンロード」フォルダに「医療費控除用通知（e-Tax向け）」が格納されます。開封せずそのままe-Taxに取り込んでください。

※画面上に「医療費控除用通知(e-Tax向け)メニュー利用時の注意事項」を掲載しています。申告する前に必ずお読みください。

確定申告時における医療費通知を用いた 医療費控除について

(2月中旬にnucleusにて案内予定)

医療費控除とは、自分や家族のために支払った医療費等の実質負担額が、年間(1~12月)10万円を超えた場合に、その超えた金額をその年の所得から差し引くことができるというものです。

1

ご自身で医療費の領収書から「医療費控除の明細書」を作成し、確定申告書に添付する。

2

アストラゼネカ健康保険組合が発行する「医療費通知」を確定申告書に添付する。

3

アストラゼネカ健康保険組合が作成した「医療費通知のデータ(XML形式)」をダウンロードし、e-Taxを使って申告する。

4

マイナポータル連携を利用して申告する。

上記①により申告する方

従来の確定申告の方法です。ご自身でお手元の医療費の領収書に基づき、「医療費控除の明細書」を作成し、最寄りの税務署で手続きを行ってください。

上記②により申告する方

アストラゼネカ健康保険組合までメール(Kenpo.Japan@astrazeneca.com)で申し出てください。その際、社員番号(保険証の番号)、氏名、送付先住所を記載してください。「年間の医療費通知」を作成後、ご自宅に郵送しますので、到着後、最寄りの税務署で手続きを行ってください。

※年間(1~12月分)の医療費通知を作成しますが、医療機関からのレセプト到着スケジュールの関係上、12月に診療のある方の医療費通知の作成は、3月1日以降となります。

作成後すみやかに発送しますが、郵送状況により到着が遅れる場合もありますので、早めに確定申告を行う必要がある方は、ご連絡いただければ1~11月分の通知書を作成します。ただしこの場合、12月に診療のある方は、12月分のみ上記①の対応をいただく必要があります。

上記③e-Taxにより申告する方

「医療費通知のデータ(XML形式*)」は、「医療費のお知らせ」画面からダウンロードすることができます(P6参照)。

*XML形式で保存されたデータは、Excelのような表形式で通知内容が表示されるものではありません。

※現在、医療費通知は10月診療分までがダウンロード可能です。12月診療分の医療費通知は、3月1日よりダウンロード可能となる予定です。

※毎月25日の21:00~24:00はメンテナンス作業のため利用できません。
(25日が土・日・祝の場合は繰り上げとなります)

上記④マイナポータル連携を利用して申告する方

マイナンバーカードを取得し、マイナポータルで保険証利用申込を済ませておくと、マイナポータル連携により医療費通知情報の取得、確定申告書への自動入力ができます。

※「マイナポータル連携」の詳細は、国税庁ホームページの「マイナポータル連携特設ページ」をご覧ください。

栄養成分(1人分)

- ・カロリー 377kcal
- ・たんぱく質 22.4g
- ・脂質 9.3g
- ・炭水化物 49.3g
- ・食塩 3.8g

♥ ヘルシーポイント

少量のご飯でも食べ応えがあるお粥は、ダイエット中の方はもちろん、年末年始で胃腸が弱っているときにもオススメです。



そぼろと生姜の中華粥



調理時間
25分

ヘルシー de 大満足♪ 簡単お弁当レシピ

健康維持や節約のために、お弁当を始めてみませんか？
料理初心者でも安心のお手軽レシピをご紹介します！

*レンジは600wで調理しています。



つじようこ
監修 辻 庸子 ●管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しく健康的な料理をテーマに活動中。

🍴 調理ポイント

各調理工程の①を前日に済ませておく、寒い朝の調理時間を減らすことができます。スープジャーで保温しながら具材に火を通すので、時短＆温かい状態でお弁当を楽しめます。

※スープジャーで保温調理する時間は含まず。
※前日に各工程①を済ませたら半分の12分。
(れんこんの和え物は前日に作って詰めるだけ)

作り方

- ①米は洗って水気を切る。ほうれん草は1cm幅に切り、生姜はせん切りにする。
- ②スープジャーに熱湯を入れ、5分程放置して温めておく。
- ③小鍋に鶏ひき肉とAを入れて火にかけ、鶏肉に火が通れば米、ほうれん草、生姜、ごま油を加える。
- ④再び沸騰したらスープジャーのお湯を捨て、熱いうちにお粥をスープジャーに入れる。くこの実をのせて蓋をし、3時間以上保温したら完成。



材料

1人分

- 米 …… 大さじ3(40g)
- ほうれん草 …… 1/6袋(30g)
- 生姜 …… 1/2片
- 水 …… 250cc
- 塩麹 …… 小さじ2
- 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/2
- 鶏ひき肉 …… 40g
- ごま油 …… 小さじ1/2
- くこの実 …… 適量

④

海老とブロッコリーの旨味炒め

材料

1人分

- 海老 …… 4尾(40g)
- ブロッコリー …… 小4房(45g)
- しめじ …… 20g
- 片栗粉、サラダ油 …… 各少々
- 酒、白だし …… 各大さじ1/2
- オイスターソース …… 小さじ1/2

④

作り方

- ①海老は殻をむき、背ワタと尾を取って水気を拭く。ブロッコリーは耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで1分加熱する。しめじはほぐす。④は合わせておく。
- ②海老に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼く。両面に焼き色がついたらしめじを入れて炒め、全体に火が通ればブロッコリーと④を加えて炒め合わせる。



れんこんの梅ゆず胡椒和え

材料

1人分

- れんこん …… 2cm(40g)
- 梅干し …… 1/2個(梅肉で3g)
- ゆず胡椒、オリーブ油 …… 各小さじ1/4

④

作り方

- ①れんこんは皮をむいて薄い半月切りにし、水にくぐらせた後、水気を切って耐熱皿に移す。ラップをしてレンジで1分20秒加熱し、④を加えて和える。

